

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mempromosikan gaya hidup sehat pada masyarakat merupakan peran integral dari tenaga kesehatan, khususnya ahli Gizi. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 26 Tahun 2013 menyatakan bahwa Ahli Gizi merupakan salah satu tenaga kesehatan profesional yang berorientasi kerja dalam bidang pencegahan dan pengobatan penyakit, terutama di bidang makanan dan gizi, baik di rumah sakit, maupun di unit pelayanan kesehatan lain. Dengan kata lain, Ahli Gizi mempunyai kedudukan yang tepat dalam mempromosikan pola hidup sehat, karena keberadaannya memiliki kesempatan untuk memberikan upaya kesehatan pada pasien.

Mahasiswa kesehatan pada umumnya dianggap memiliki pengetahuan tentang pola hidup sehat dan pola perilaku positif terhadap kesehatan. Akan tetapi kenyataannya, beberapa penelitian menyebutkan bahwa mahasiswa banyak yang mengadopsi perilaku kesehatan beresiko dalam kehidupan pribadinya (Al-Kandari, Vidal & Thomas, 2008; Bourne *et al.*, 2010; Alkhawaldeh, 2014; Damayanti & Karin, 2016). Kondisi ini dapat memicu munculnya masalah kesehatan. South, Bidjuni & Malara (2014) menyatakan bahwa gaya hidup menyebabkan terjadinya hipertensi. Hasil serupa juga

diperoleh Ainun, Arsyad & Rismayanti (2013) terhadap mahasiswa di lingkup kesehatan Universitas Hasanuddin Makassar. Kasus hipertensi di Jawa Tengah pada tahun 2015 masih menunjukkan jumlah terbanyak dari seluruh kasus PTM yang dilaporkan, yaitu sebanyak 57,87 persen kasus. Diabetes Mellitus menjadi penyakit terbanyak kedua, yakni sebanyak 18,33 persen kasus. Keduanya merupakan prioritas utama pengendalian kasus PTM di Jawa Tengah (Dinkes Jateng, 2015).

Selain itu, *World Health Organization* (WHO) tahun 2014 melansir sebanyak 13% dari populasi penduduk dunia mengalami obesitas dan sekitar 2,8 juta penduduk dunia meninggal karena komplikasi obesitas (WHO, 2016). Dinas Kesehatan Jawa Tengah pada tahun 2015 melaporkan lebih dari 1,9 juta orang mengalami obesitas. Berdasarkan hasil pengukuran obesitas, diperoleh persentase obesitas sebesar 28,97 persen dengan rincian sebanyak 24,04 persen pada laki-laki dan perempuan sebanyak 31,28 persen. Angka ini belum keseluruhan dari jumlah penduduk dan diperkirakan mengalami peningkatan setiap tahunnya. Gizi berlebih dapat meningkatkan resiko penyakit degeneratif dan kurangnya asupan gizi dapat meningkatkan resiko penyakit infeksi (Kemenkes RI, 2012).

Berkaitan dengan permasalahan di atas, pengukuran tekanan darah dan Indeks Massa Tubuh (IMT) menjadi alternatif dalam upaya deteksi dini faktor risiko akibat masalah kesehatan. Tekanan darah merupakan tekanan yang dihasilkan oleh darah terhadap pembuluh darah. Tubuh mengedarkan darah ke semua jaringan oleh tekanan arteri. Apabila tekanan arteri tinggi,

maka akan membuat kerja jantung menjadi lebih berat dan risiko kerusakan pembuluh darah menjadi meningkat (Sherwood, 2011). Beberapa faktor yang mempengaruhi tekanan darah tersebut adalah pola makan, aktivitas fisik, stres, riwayat keluarga, usia (Kozier *et al.*, 2010), IMT, kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol (Muchtadi, 2012). Sedangkan IMT merupakan indikator yang dapat digunakan untuk mengetahui status nutrisi seseorang. Meskipun tidak mengukur kadar lemak dalam tubuh secara langsung, namun penelitian sebelumnya menunjukkan adanya korelasi bila dibandingkan dengan pengukuran langsung. Klasifikasinya terbagi atas kategori, kurus, normal, *overweight*, dan Obesitas (Kemenkes RI, 2010).

Berdasarkan studi pendahuluan pada tanggal 19 Maret 2018 kepada 20 mahasiswa semester IV Program Studi Gizi FIK UMS yang memiliki kriteria sama ditemukan mahasiswa yang memiliki hipertensi, normal tinggi, dan hipotensi. Selain itu, hasil pengukuran IMT juga ditemukan kasus obesitas, *overweight*, dan kurus. Hasil wawancara diperoleh keterangan bahwa mereka memiliki jam perkuliahan yang cukup padat. Kegiatan akademik, seperti perkuliahan, praktikum dan lainnya, di tambah kegiatan non akademik seringkali membuat mahasiswa menjadi sulit untuk membagi waktu. Akibatnya, pola hidup menjadi tidak teratur. Banyaknya tuntutan tugas seringkali membuat mahasiswa menjadi stres. Oleh karena itu, deteksi dini masalah kesehatan pada mahasiswa perlu di kaji lebih lanjut, terutama kaitannya dengan perubahan gaya hidup. Mengingat

dampak kesehatan jangka panjang yang disebabkan oleh perilaku gaya hidup yang diterapkan saat ini.

Berdasarkan uraian permasalahan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian berkaitan dengan hubungan gaya hidup mahasiswa semester IV Program Studi Gizi dengan status tekanan darah dan indeks massa tubuh di lingkungan FIK UMS.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, permasalahan yang dapat dirumuskan adalah “apakah ada hubungan antara gaya hidup dengan status tekanan darah dan indeks massa tubuh mahasiswa semester IV Program Studi Gizi FIK UMS?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum:

Mengetahui hubungan gaya hidup dengan status tekanan darah dan indeks massa tubuh mahasiswa semester IV Program Studi Gizi FIK UMS.

2. Tujuan Khusus:

- a. Mengetahui karakteristik gaya hidup mahasiswa semester IV Program Studi Gizi FIK UMS.
- b. Mengetahui karakteristik status tekanan darah mahasiswa semester IV Program Studi Gizi FIK UMS.

- c. Mengetahui karakteristik indeks massa tubuh mahasiswa semester IV Program Studi Gizi FIK UMS.
- d. Menganalisis hubungan gaya hidup dengan status tekanan darah mahasiswa semester IV Program Studi Gizi FIK UMS.
- e. Menganalisis hubungan gaya hidup dengan indeks massa tubuh mahasiswa semester IV Program Studi Gizi FIK UMS.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini nantinya semoga dapat memberikan tambahan informasi terkait dengan penerapan gaya hidup mahasiswa sehari-hari. Harapannya adalah agar mahasiswa lebih selektif dan bijak dalam menentukan gaya hidupnya masing-masing.

2. Institusi Pendidikan

Penelitian ini nantinya diharapkan bisa memberikan tambahan masukan pengetahuan terkait gaya hidup mahasiswa. Tindak lanjutnya adalah evaluasi sistem pendidikan ke depan yang lebih baik.

3. Bagi Perkembangan Ilmu Pengetahuan

Penelitian ini nantinya diharapkan bisa menjadi dasar acuan oleh peneliti selanjutnya, terutama kaitannya dengan hubungan gaya hidup terhadap status tekanan darah dan indeks massa tubuh mahasiswa.

E. Keaslian Penelitian

1. Ainun, Arsyad & Rismayanti (2012), penelitian dengan judul, “Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi pada Mahasiswa di Lingkup Kesehatan Universitas Hasanuddin”. Penelitian tersebut merupakan jenis penelitian observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasinya di ambil dari keseluruhan mahasiswa di lingkup Fakultas Kesehatan. Sampel diambil menggunakan teknik *propotional random sampling* dan diperoleh hasil sebanyak 331 responden. Data di analisis menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan uji *chi square*. Hasilnya diperoleh variabel kebiasaan olahraga, konsumsi kopi, kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol berhubungan dengan hipertensi. Sedangkan sters bukan merupakan variabel yang berhubungan dengan hipertensi. Perbedaan dalam penelitian ini dengan peneliti yaitu waktu dan tempat penelitian, metode penelitian, instrumen penelitian, variabel yang diteliti, populasi dan cara pengambilan sampel.

2. South, Bidjuni & Malara (2010), penelitian berjudul, “Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Kolongan Kecamatan Kalawat Kabupaten Minahasa Selatan”. Pendekatan yang digunakan adalah *cross sectional*. Penentuan sampel dilakukan dengan metode *purposive sampling* dan diperoleh 32 responden. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan lembar kuesioner.

Analisis data menggunakan bantuan komputer melalui uji *Spearman Rho*. Hasilnya diperoleh hubungan yang signifikan pada indikator konsumsi makanan ($p=0,004$), aktivitas fisik ($p=0,000$) dan stres ($p=0,002$). Perbedaan dalam penelitian ini dengan peneliti yaitu waktu dan tempat penelitian, analisis data, variabel yang diteliti, populasi dan sampel.

3. Nugroho, K (2016), penelitian yang berjudul, “Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Makan dengan Perubahan Indeks Massa Tubuh pada Mahasiswa Semester 2 Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran”. Penelitian ini berbentuk deskriptif analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Data dikumpulkan dengan menggunakan lembar kuesioner. Sampel diambil menggunakan metode *total sampling* dan diperoleh 72 responden. Uji *pearson chi-square* menunjukkan bahwa aktivitas fisik berhubungan dengan perubahan IMT ($p=0,008$). Sedangkan pola makan tidak memiliki hubungan signifikan dengan IMT ($p=0,106$). Perbedaan penelitian dengan peneliti yaitu waktu dan tempat penelitian, metode penelitian, variabel yang diteliti, populasi, cara pengambilan sampel dan instrumen penelitian.